

Методическая разработка «Дорожка здоровья»

Цель: Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

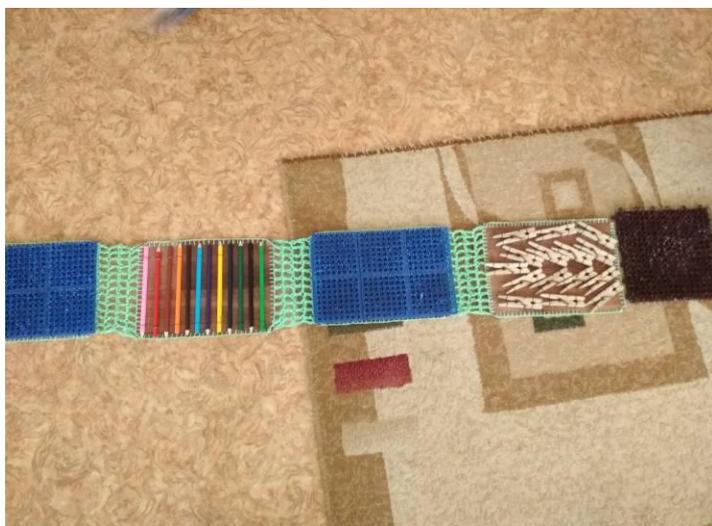
Задачи:

- формирование правильного свода стопы
- улучшение обменных процессов в нижних конечностях
- профилактика плоскостопия
- снятие нервного напряжения
- повышение иммунитета

Необходимые материалы:

- деревянные прищепки
- пуговицы
- деревянные цветные карандаши
- деревянные элементы от счет
- коврики "травка"

За основу дорожки были взяты куски линолеума, рельеф на которые я сделала из нашитых составляющих частей. Для удобства между собой коврики связаны крючком. И вот что у меня получилось:



Что же такое "дорожка здоровья"?

Эта вещь представляет собой поверхность из какого-либо материала с различными наполняющими её элементами, при ходьбе по которой осуществляется массаж стоп ребенка. В качестве наполняющих предметов используются (пуговицы, верёвки, губки для мытья посуды, камушки, различные крышки от бутылок, карандаши, коврики по типу травка и многое другое). Не забываем о том, что все предметы должны быть безопасны для детей.

Для чего нужна "дорожка здоровья"

- "Дорожка здоровья" представляет собой не только средство профилактики плоскостопия, но и является одним из вариантов лечения данного заболевания.

- Также способствует формированию правильного свода стопы ребёнка.

- Снимает нервное и мышечное напряжение.

Данная дорожка хорошо влияет на детскую стопу, как массажер, полностью массирует стопу. При ходьбе, дети аккуратно шагают по данной дорожке, так как материал, использованный на дорожке, обладает сильным массажным эффектом. Сначала дети с боязнью идут по дорожке, через неделю идут с большим удовольствием по дорожке. Некоторые дети самостоятельно идут с большим удовольствием по дорожке здоровья, им это очень нравится. После такого занятия дети получают хороший заряд бодрости, хоть и малыши.

